Rezept

Gemüsecurry mit Jasminreis

Ein Rezept von Gemüsecurry mit Jasminreis, am 29.04.2024

Zutaten

2	Knoblauchzehen
2	rote Paprikaschoten
4	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1	rote Chilischote
	Salz
2 EL	Currypulver
200 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
2	Zucchini
4	Möhren
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Jasminreis
3 EL	Sonnenblumenöl
100 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini putzen und waschen. Die Paprikaschoten längs vierteln, putzen und waschen. Die Viertel ebenso wie die Zucchini in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Grün abschneiden, in Röllchen schneiden und beiseitelegen. Das Frühlingszwiebelweiß schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.

2. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 12 Min. garen. Inzwischen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Currypulver kurz darin anrösten. Knoblauch und Chili dazugeben und kurz anbraten. Möhren und Kartoffeln hinzu- fügen und einmal durchschwenken. Mit der Brühe ablöschen und das Gemüse ca. 8 Min. garen.

3. Dann Zucchini- und Paprikawürfel, Frühlingszwiebelweiß und Kokosmilch dazugeben. Das Gemüse in ca. 5 Min. bissfest garen, mit Salz würzen. Das Gemüsecurry mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und mit dem Reis anrichten.